



Benítez Nogales, Alicia

## Mindfulness para la vida

### Diez pasos para el bienestar

Todos compartimos un mismo anhelo, el deseo de sentirnos plenamente conscientes y felices. Para ello, necesitamos una clara orientación en el camino de la práctica de la atención. La tranquilidad de una mente contemplativa, que es consciente de los pensamientos, conecta más fácilmente con su fuero interno. Con ella descubrimos una experiencia extraordinaria y muy gratificante.

Este libro ofrece una guía sencilla y metódica para que puedas alcanzar un estado óptimo de la conciencia. Los mandalas de este libro se convierten en una herramienta de autoconocimiento para el lector. Todo este arte, que se despliega en el lenguaje del silencio, está al alcance de tus manos.

Denkô Mesa, maestro Zen y poeta, y Alicia Benítez se encontraron en un congreso de Mindfulness para la Educación. Desde entonces, se propusieron aportar su granito de arena para ayudar a mejorar la vida de todas aquellas personas que anhelan su bienestar personal y vivir una vida plena.

Alicia Benítez y Denkô Mesa

## MINDFULNESS PARA LA VIDA

Diez pasos para el bienestar



 Siglantana

Editorial	Siglantana
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	144
Tamaño	150x240x mm.
Peso	223
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788412156355
PVP	15,95 €
PVP sin IVA	15,34 €



9788412156355